

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΘΝΙΚΩΝ ΚΡΙΤΩΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΑΝΔΡΩΝ

15/16 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Σάββατο 15 Μαρτίου 2025

11:00 – 12.00	Γενικά
12.00 – 12.30	Διάλειμμα
12.30 – 14.00	Έδαφος
14.00 – 15.00	Διάλειμμα
15.00 – 16.30	Ίππος με λαβές
16.30 – 18.00	Κρίκοι
18.00 – 19.00	Άλμα

Κυριακή 16 Μαρτίου 2025

11.00 – 12.30	Δίζυγο
12.30 – 14.00	Μονόζυγο
14.00 – 15.00	Διάλειμμα
15.00 – 16.30	Εσωτερικός Κανονισμός